



**FOCUS  
PATHOLOGIE**  
Douleur au talon :  
comprendre  
la fasciite plantaire



**LES BONNES IDÉES  
DE L' AFC**  
Fasciite plantaire :  
exercices pour la soulager



**L' INFO DES CHIROS**  
Les chiropracteurs  
français : au service  
des forces de sécurité



**L' ACTU SANTÉ**  
Alimentation :  
de nouvelles  
recommandations

## DOULEUR AU TALON : COMPRENDRE LA FASCIITE PLANTAIRE

LE PIED EST CONSTITUÉ DE D'ÉPAISSES BANDES DE TISSU FIBREUX, LES FASCIAS, QUI RELIENT LE TALON AUX ORTEILS. CES TISSUS SOUTIENNENT LES MUSCLES ET LA VOÛTE PLANTAIRE. S'ILS SUBISSENT UNE TROP FORTE TENSION, DE PETITES DÉCHIRURES APPARAISSENT À LEUR SURFACE CAUSANT DOULEUR ET INFLAMMATION AU NIVEAU DU TALON. ON PARLE DE FASCIITE OU D'APONÉVROSE PLANTAIRE.



### Comment la fasciite plantaire est-elle diagnostiquée ?

Dans la plupart des cas, le chiropracteur pourra confirmer l'aponévrose plantaire au terme de l'interrogatoire et de la palpation du pied du patient. En fonction de la localisation précise de la douleur, il pourra souvent se prononcer sur ce qui, dans ses conditions de vie, est susceptible de la provoquer. Dans de rares cas, si un doute subsiste sur l'origine de la douleur, le chiropracteur pourra vous orienter vers un acte d'imagerie médicale.

### Fasciite plantaire : que peut la chiropraxie ?

Consulter un chiropracteur est recommandé en cas de fasciite plantaire. Le chiropracteur en identifiant les causes de la douleur saura dispenser les conseils posturaux et d'hygiène de vie de nature à favoriser la rémission (lire notre article sur les étirements des pieds dans ce numéro). Surtout, différentes études récentes attestent du bénéfice du recours aux thérapies manuelles (manipulations, mobilisations) dans le traitement multimodal de la fasciite plantaire.

### Quelles sont les causes de la fasciite plantaire ?

Si les causes de la fasciite plantaire sont multiples, certaines personnes présentent plus de risques. Cette pathologie est plus répandue chez les femmes, chez les plus de 45 ans, chez les personnes en surpoids. Celles présentant des pieds plats ou au contraire très cambrés sont également plus sujettes. Des facteurs de risques sont également identifiés, notamment le port fréquent de chaussures usées ou de talons trop hauts, la pratique de certains sports comme la course à pied, l'exercice d'un métier exigeant une station debout prolongée.

### Quelles sont les symptômes de la fasciite plantaire ?

La fasciite plantaire se caractérise par une douleur à l'arrière du pied, au niveau de l'os du talon. Cette douleur est généralement plus vive au réveil lorsque l'on pose le pied par terre. Elle peut également être ressentie lorsque que l'on se relève après une longue station assise ou encore juste après un exercice sportif.



#### POUR EN SAVOIR PLUS :

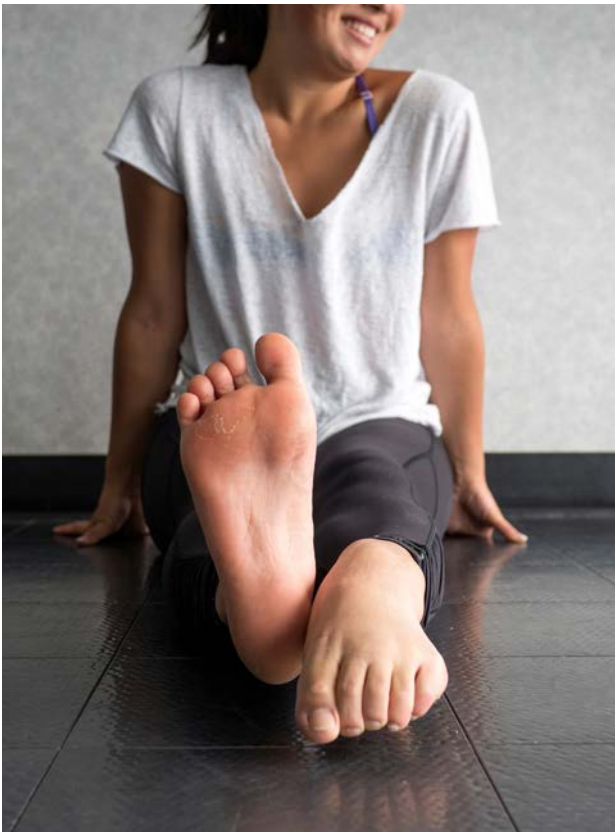
Retrouvez les plus récentes études relatives aux effets de la chiropraxie dans le traitement de la fasciite plantaire en suivant ces liens :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22325966>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25892707>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26386912>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26976373>

# FASCIITE PLANTAIRE :

## EXERCICES POUR LA SOULAGER

ÉTIRER LES FASCIAS RÉGULIÈREMENT LES RENFORCE ET LES ASSOULIT, ATTÉNUANT AINSI LA TENSION SUR LE TALON. POUR LES PERSONNES SUJETTES AUX DOULEURS AUX TALONS, CES QUELQUES EXERCICES VOUS PERMETTRONT DE LES PRÉVENIR ET DE LES SOULAGER.



- Prenez une balle de tennis. Assis, placez-la au niveau de votre voûte plantaire et faites-la rouler.
- Asseyez-vous. Étendez la jambe affectée par la douleur, en posant le talon au sol. Fléchissez la cheville pour tirer vos orteils vers vous. Maintenez cette position 15 à 30 secondes. Répétez cet exercice deux à quatre fois.
- Munissez-vous d'une serviette. Asseyez-vous au sol avec les jambes étendues devant vous. Placez la serviette sous la pointe du pied, sous les orteils mais au-dessus de la voûte. Tenez chacune des extrémités de la serviette dans vos mains. Tirez doucement vers vous tout en maintenant la jambe tendue. Maintenez la position 15 à 30 secondes et répétez trois fois.

- Tenez-vous face à un mur. Posez les mains sur le mur au niveau de votre regard. Décalez le pied affecté d'un pas en arrière. En maintenant vos deux talons au sol, pliez le genou de la jambe placée en avant de sorte à étirer la jambe placée à l'arrière. Maintenez la position 15 à 30 secondes et répétez trois fois.
- Sur une marche, stepper ou escalier. Tenez-vous en équilibre à l'angle de la marche, les talons dans le vide, en veillant à vous tenir à un mur ou à la rampe. Laissez tomber doucement vos talons jusqu'à ressentir l'étirement des muscles de vos jambes. Maintenez la position 15 à 30 secondes puis remontez les talons dans la position initiale. Recommencez trois fois.
- Assis confortablement avec une serviette placée sous vos pieds. Ramenez la serviette vers vous avec vos orteils repliés vers la plante de vos pieds. Utilisez également vos orteils pour replacer la serviette à plat, dans sa position originale.
- Placez une coupelle et des billes sur le sol. Debout ou assis, essayez d'attraper les billes avec vos orteils et mettez-les dans la coupelle.

Plus de conseils sur notre page Facebook : [www.facebook.com/Chiropraxie/](http://www.facebook.com/Chiropraxie/)

### DES DOULEURS INTENSES AU RÉVEIL ?



En cas de douleur intense au talon au réveil, dès que vous posez le pied par terre, efforcez-vous d'étirer vos fascias avant même de sortir du lit. Encore allongé, sur le dos, étirez vos pieds – en particulier celui qui est douloureux – en fléchissant la cheville vers l'arrière puis vers l'avant. Maintenez chacune des positions 15 à 30 secondes. Renouvelez trois fois.

## LES CHIROPRACTEURS FRANÇAIS AU SERVICE DES FORCES DE SÉCURITÉ



C'est un partenariat inédit qu'a conclu courant janvier l'Association française de chiropraxie avec la MGP, la mutuelle des forces de sécurité. Cette mutuelle, créée par et pour les policiers, a progressivement étendu son action à l'ensemble des forces de sécurité publique (police nationale et municipale, douane, administration préfectorale et administration pénitentiaire)

et privées (entreprises de sécurité). La MGP met en œuvre et respecte des principes fondamentaux qui s'articulent autour de quatre valeurs clés : proximité, solidarité, responsabilité, démocratie. Mutuelle qui protège ceux qui protègent, elle a l'ambition de faire vivre un système favorisant l'accès à des soins de qualité pour tous ses adhérents et des ayants-droits, dans leur vie familiale mais aussi dans leur vie professionnelle. Au bénéfice de ceux qui exercent ces métiers exigeants, la MGP promeut ainsi une approche préventive des troubles musculo-squelettiques. C'est dans ce contexte que l'AFC s'engage auprès de la MGP à intervenir tout au long de l'année 2019 lors des actions de prévention organisées par la mutuelle.



Une convention très rapidement mise en œuvre puisque dès la fin du mois de janvier, deux chiropracteurs de l'AFC ont tenu un stand de prévention des TMS sur un événement organisé à la Maison d'Arrêt de Nice. 17 personnels pénitentiaires ont bénéficié de cette intervention.

## ALIMENTATION : DE NOUVELLES RECOMMANDATIONS



Santé publique France a présenté en janvier les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes. Ces recommandations simples, pratiques et accessibles ont pour objectif d'aider la population à faire les meilleurs choix alimentaires et à adopter un mode de vie plus actif. Quelles nouveautés en 2019 ? Les fruits à coque non salés font désormais l'objet d'une recommandation, compte tenu de leur intérêt nutritionnel, ainsi que les légumes secs et les produits céréaliers complets. Pour tenir compte des pratiques

des consommateurs, il est aussi apparu essentiel d'intégrer le Nutri-Score, développé en 2017 par les pouvoirs publics et qui peut aider au choix des produits transformés. Les recommandations intègrent pour la première fois la question de l'environnement, en conseillant d'aller vers des fruits et légumes de saison, des aliments de producteurs locaux et, si possible, des aliments bio. Enfin, les recommandations encouragent les personnes à faire davantage d'activité physique, mais aussi à réduire le temps passé assis dans la journée. En effet, un individu peut à la fois être actif, c'est-à-dire faire du sport ou des activités physiques tel qu'il est recommandé, mais aussi être très sédentaire, c'est-à-dire passer beaucoup de temps assis et souvent de façon prolongée dans sa vie quotidienne. ■

<http://invs.santepubliquefrance.fr/Publications-et-outils/Rapports-et-syntheses/Maladies-chroniques-et-traumatismes/2019/Recommandations-relatives-a-l-alimentation-a-l-activite-physique-et-a-la-sedentarite-pour-les-adultes>



En France, les recommandations sur l'alimentation et l'activité physique sont définies et diffusées par les pouvoirs publics depuis la mise en œuvre du Programme national nutrition-santé (PNNS) en 2001.



# Nos partenaires



CHIROWORLD

